

## **Консультация для родителей «В детский сад без слез, или Как уберечь ребенка от стресса»**

Подготовил воспитатель: Смольникова О.В.

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поход в детский сад — всегда большой стресс для ребёнка. Появляются новые взрослые, которые почему-то его воспитывают, и много сверстников (и соперников).

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре МАЛЫШ, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Детский сад — новые обстоятельства не только для ребёнка, но и для всей семьи. В дошкольном возрасте дети очень крепко эмоционально привязаны к мамам, а значит, ваше спокойствие и твёрдое желание адаптироваться к новым условиям стоит на первом месте.

Прежде всего, помните: это дело мамы и ребёнка. И совсем немного — детского заведения, где малышу предстоит проводить день. Сотрудники садика могут поддержать, они должны быть с Вами на одной волне, но ничего не могут сделать без Вашей помощи и участия.

Начните с себя. Мама должна быть уверена на 100%, что это именно то, что нужно ребёнку, и что о малыше позаботятся. Дайте понять ребёнку, что не только он, но и мама будет очень-очень скучать.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

-Заведите будильник пораньше, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

-Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

-Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справиться с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

-Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».

-Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоём месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т. д). Это тот случай, когда полезно заговорить ребенка.

-Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Также щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму детского сада.

-Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!

-Уважайте правила садика и объясните их ребёнку: здесь ребята «работают» без мам, мамам в садик нельзя, и точка.

-Демонстрируйте своё доверие и симпатию воспитателям. Постарайтесь доверять им, своему ребёнку и себе. Вы научили его всему, что нужно.

Он справится!

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад :

1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада.
2. Научите контактировать со сверстниками.
3. Познакомьте ребенка с воспитателями.
4. Измените домашнее меню.
5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.
6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.

И помните: самое главное — верить, что у вашего ребенка все сложится хорошо!

Источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-v-detskii-sad-bez-slez-ili-kak-uberech-rebenka-ot-stresa-1812779.html>